



## เอกสารประกอบการสอน สัปดาห์ที่ 11

### รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)

### เรื่อง โภชนาการที่ทำลายสุขภาพ

อาหารจานด่วนจากวัฒนธรรมตะวันตกหรือที่เรียกว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด ไม่ว่าจะเป็นแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด หรือพิซซ่า ได้รับความนิยมอย่างสูงใน กลุ่มเด็กและวัยรุ่น โดยพบว่ามีเด็กวัยเรียนในกรุงเทพฯ จำนวนถึง 109,500 คน ที่กินอาหารจานด่วนทุกวัน และอีก 205,808 คนกินอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ทั้งๆ ที่ทราบกันดีว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดเหล่านี้มีแป้งและไขมันในปริมาณสูง จึงทำให้มีโรคชาติถูกปาก แต่การบริโภคต่อเนื่องเป็นเวลานานจะเกิดผลเสียต่อร่างกายในทำให้เกิดหลอดเลือดอุดตัน นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง ส่วนน้ำตาลจะทำให้ฟันผุและอ้วน นำไปสู่โรคเบาหวานและเมื่อประเมินจากน้ำหนักและส่วนสูง พบว่าเด็กวัยเรียนในกรุงเทพฯ เป็นโรคอ้วนมากกว่าเด็กภาคอื่นๆ 3-5 เท่า

#### ➤ **นิสัยการกินที่ไม่ดี** เกี่ยวกับอาหารส่งผลต่อสุขภาพ เราลองลงมาตรวจสอบกันว่าคุณมีนิสัยเหล่านี้บ้างไหม

- **ซื้ออาหารตอนหิวโห** ควรหิวจะทำให้คุณซื้ออาหารมากเกินไป ดังนั้นอย่ารอให้ท้องว่างจนหิวโหแล้วค่อยไปซื้ออาหาร
- **ชอบกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป** อาหารพวกนี้มีสารน้อยนิด ลดปริมาณอาหารกึ่งสำเร็จรูปลงแล้วหันมาทำอาหารกินเองดีกว่า
- **มีขนมขบเคี้ยวข้างกายตลอดเวลา** เก็บขนมขบเคี้ยว ของหวานของว่างต่างๆ ไว้ให้ห่างตาห่างมือเสียบ้าง

#### ➤ **เลือกซื้ออาหารอย่างไร**

- **ไม่ซื้ออาหารตามแผงลอย** ฝุ่นละออง เชื้อโรค และสิ่งสกปรกจากรถยนต์ และผู้คนที่ผ่านไปมาอาจปลิวมาติดอาหารที่ขายตามหาบเร่แผงลอย เป็นอันตรายต่อผู้ที่บริโภคนอกจากนี้การจัดเก็บอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น ปล่อยให้ขนมที่ห่อไว้ถูกแสงแดด เกิดไอน้ำเกาะที่ถุงและไม่สามารถระเหยออกได้ทำให้เกิดเชื้อรา หรือปล่อยให้อาหารที่มีน้ำมันถูกแสงแดดทำให้บูดหรืออาจเปลี่ยนสี ตกตะกอนปรากฏเป็นใย นมผงอาจจับเป็นก้อน กระทบบวม ใบชาเหี่ยวและเป็นทำเพาะเชื้อโรคทำให้เกิดพิษได้
- **ไม่ซื้ออาหารที่ฉลากไม่ชัดเจน** กฎหมายด้านสุขอนามัยกำหนดมาตรฐานของฉลากอาหารไว้ว่า ฉลากที่อยู่บนหีบห่อต้องระบุชื่อผลิตภัณฑ์ ชื่อโรงงาน ที่อยู่ วันที่ผลิต ขนาดส่วนผสม วันหมดอายุ วิธีการบริโภคอย่างชัดเจน

- **ไม่ซื้ออาหารที่มีลักษณะผิดปกติไปจากเดิม** ไม่ควรซื้ออาหารที่มีกลิ่น สีผิดปกติ ตกตะกอนขุ่น ปนเปื้อน ลักษณะเป็นไข ขี้เนรา มีแมลง เป็นก้อน มีวัตถุแปลกปลอม เปรี้ยวบูด หรือมีลักษณะอื่นๆ ที่ผิดไปจากปกติ
- **ไม่ซื้ออาหารปลอมแปลงหรือมีสิ่งปนเปื้อน** ผู้ที่ปลอมอาหารมักใช้วิธีสับเปลี่ยน เพิ่มหรือดึงเอาบางส่วนของอาหารออก ทำให้คุณภาพอาหารนั้นๆ ลดลง และอาจเป็นพิษ อาหารประเภทนี้อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต
- **ไม่ซื้ออาหารจากแหล่งที่ไม่สะอาด** อาหารตามแผงทั่วไปที่ไม่มีอุปกรณ์ป้องกันแมลงและฝุ่น ละอองมักปนเปื้อนง่าย ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
- **ไม่ซื้อผลิตภัณฑ์ที่หมดอายุ** การกำหนดวันหมดอายุของอาหารและละชนิดได้มาจากการทดลองทางวิทยาศาสตร์เป็นพื้นฐาน เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับผลิตภัณฑ์ที่มีสี กลิ่น รส และคุณสมบัติที่ดี เมื่อเลยวันหมดอายุ คุณสมบัติที่ดีของอาหารก็จะเปลี่ยนไป อาจทำให้เกิดอาหารเป็นพิษได้

➤ **วัยรุ่นควรรับประทานอย่างไร**

เด็กวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตเคร่งครัดกับการเรียน มีการเคลื่อนไหวมาก การเผาผลาญพลังงาน สารอาหารจะสูงเป็นสองเท่าของช่วงก่อนหน้า จึงเป็นช่วงวัยที่ต้องการสารอาหารมากขึ้น การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมย่อมดีต่อการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ เด็กวัยนี้ควรกินอาหารให้หลากหลาย นักโภชนาการแนะนำว่าอาหารของวัยรุ่นในแต่ละวันต้องประกอบด้วยอาหารหลักกับอาหารรอง และต้องมีความหลากหลายด้วย อาหารหลักที่เหมาะสมนอกจากข้าวแล้วยังควรมีผลิตภัณฑ์จากแป้ง ข้าวโพด ข้าวสาลี อ้อย เป็นต้น และควรได้รับเนื้อสัตว์กับผักผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม แต่ละวันเด็กวัยรุ่นต้องการอาหารประเภทแป้งประมาณ 300-500 กรัม (นักเรียนมัธยมชายต้องการวันละ 500 กรัม) เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก 100-200 กรัม ผลิตภัณฑ์จากถั่ว 50-100 กรัม ไข่ 50-100 กรัม ผัก 350-500 กรัม นอกจากนี้ทุกสัปดาห์ต้องกินผลไม้ ผลไม้เปลือกแข็ง สาหร่าย อาหารทะเล เห็ดหอม เห็ดหูหนู และเห็ดประเภทต่างๆ กระจุกซี่โครง ปลาทอด เป็นต้น

➤ **จัดเมนูอาหารให้สมดุล** นักโภชนาการทั่วโลกต่างยอมรับว่า ในแต่ละวันเราควรบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ตามสัดส่วนดังนี้

**หมู่ที่ 1** อาหารประเภทข้าว 300-500 กรัม

**หมู่ที่ 2** ผักและผลไม้ โดยควรบริโภคผัก 400-500 กรัม ผลไม้ 100-200 กรัม

**หมู่ที่ 3** ปลา สัตว์ปีก เนื้อ ไข่ 125-250 กรัม (ประเภทปลา กุ้ง 50 กรัม สัตว์ปีก 50-100 กรัม ไข่ 25-50 กรัม)

**หมู่ที่ 4** อาหารประเภทนมและถั่ว โดยแบ่งเป็นนมและผลิตภัณฑ์จากนม 100 กรัม ประเภทถั่ว และผลิตภัณฑ์จากถั่ว 50 กรัม



**หมู่ที่ 5** ประเภทเกลือและน้ำมัน โดยบริโภคน้ำมัน ไม่เกินวันละ 25 กรัม เกลือ ไม่เกินวันละ 6 กรัม การจัดการอาหารในแต่ละวันให้เป็นไปตามคำแนะนำดังกล่าว จะทำให้เราได้รับสารอาหารครบถ้วน ขณะนี้ยังพบว่ายังมีคนจำนวนมากได้รับอาหารประเภทนมและถั่วน้อยกว่าที่ควร

➤ **อาหารดีก็อาจทำลายสุขภาพได้**

- **ไม่ควรดื่มเบียร์และเหล้าขาวพร้อมกัน** ไม่ว่าจะดื่มเบียร์ก่อนดื่มเหล้าขาว หรือดื่มเหล้าขาวก่อนดื่มเบียร์ก็เป็นการทำลายสุขภาพทั้งสิ้น เพราะในเบียร์มีคาร์บอนไดออกไซด์ ระเหยง่าย การดื่มเบียร์พร้อมกับเหล้าขาวจะทำให้ร่างกายดูดซึมแอลกอฮอล์มากเพิ่มอัตราความมีนเมา หากต้องการลดระดับแอลกอฮอล์ในร่างกายให้ดื่มน้ำมากๆ เพิ่มช่วย ขับปัสสาวะ
- **ไม่ควรดื่มชาเข้มๆ แก้วมา** หลายคนเชื่อว่าดื่มชาเข้มๆ จะสามารถแก้อาการเมาสุราได้ หารู้ไม่ว่าการที่กาแฟเอนรวมกับแอลกอฮอล์นั้น นอกจากไม่ช่วยอะไรแล้ว ยังเป็นการเพิ่มความเจ็บปวดจากการมีนเมาอีกด้วย
- **ไม่กินปลาสดกับสุรา** วิตามิน D มีอยู่มากในเนื้อปลา ตับปลา น้ำมันตับปลา แต่ปริมาณที่ร่างกายได้รับจะลดน้อยลงถึง 60-70 % หากเรากินปลาสดกับสุรา นับเป็นการสูญเสียสารอาหารที่น่าเสียดายอย่างมาก
- **อย่าเพิ่มน้ำตาลในนมอุ่นเด็ด** ในนมมีส่วนประกอบของกรดแอมิโน ซึ่งเมื่อรวมตัวกับน้ำตาลแล้ว จะทำให้ย่อยยาก กระเพาะลำไส้ไม่สบาย อาเจียน ท้องเสีย ไม่ดีต่อสุขภาพ
- **ผักปวยเล้งกับเต้าหู้** ไม่ควรนำผักปวยเล้งมาทำอาหารร่วมกับเต้าหู้ เพราะในผักปวยเล้งมีกรดออกซาลิกและในเต้าหู้มีแคลเซียม ซึ่งจะจับตัวกัน ไปกีดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กในผักปวยเล้งและโปรตีนในเต้าหู้
- **ไม่ควรบริโภคนมกับซ็อกโกแลตพร้อมกัน** ในซ็อกโกแลตมีกรดออกซาลิกและในนมมีโปรตีน แคลเซียม เมื่อรวมตัวกันจะทำท้องเสีย
- **สุรากับกาแฟจะทำให้ปวดศีรษะ** ในสุรามีแอลกอฮอล์และในกาแฟมีกาแฟเอน ซึ่งล้วนทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย เมื่อเราดื่มทั้งสองอย่างนี้พร้อมกัน จะเป็นการกระตุ้นร่างกายมากเกินไป หากดื่มเมื่อเครียดหรือล้าก็จะเป็นการเพิ่มความเครียดหรืออ่อนเพลีย หากดื่มเมื่อปวดศีรษะก็จะทำให้ปวดยิ่งขึ้นทันที เช่นเดียวกับผู้ที่ดื่มทั้งที่เป็นโรคนอนไม่หลับก็จะมีการทรุดตัวพลาดพลังไปดื่มเครื่องดื่มทั้งสองอย่างนี้พร้อมกัน ให้ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำที่เติมน้ำตาล กลูโคสและเกลือเล็กน้อยจะทำให้ดีขึ้น

➤ **อาหารไม่ควรกินตอนท้องว่าง** ทุกคนต่างรู้ว่า “โรคเข้าทางปาก” เพราะการกินอาหารไม่สะอาดทำให้เกิดโรคอาหารบางชนิดแม้จะสะอาดและไม่มียีส แต่ก็ไม่ควรกินตอนท้องว่างเพราะจะทำให้เสียสุขภาพได้ นั่นคือ

- **กล้วยหอม** เนื่องจากในกล้วยหอมมีแมกนีเซียมมาก หากเรากินกล้วยหอมตอนที่ท้องว่าง จะทำให้แมกนีเซียมที่อยู่ในร่างกายเพิ่มมากขึ้นแล้วไปทำลายแคลเซียมและความสมดุลของแมกนีเซียมที่อยู่ในเลือด ทำให้การทำงานของหลอดเลือดและหัวใจไม่ปกติ ไม่ดีต่อสุขภาพ
- **กระเทียม** การกินกระเทียมตอนที่ท้องว่างจะทำให้เยื่อบุกระเพาะ ผนังลำไส้ถูกกระตุ้น มีผลเสียต่อกระเพาะลำไส้และประสิทธิภาพการย่อยของลำไส้
- **มะเขือเทศ** หากกินมะเขือเทศตอนที่ท้องว่างจะทำให้กรดและสารต่างๆ ที่อยู่ในมะเขือเทศทำปฏิกิริยากับน้ำย่อยในกระเพาะกลายเป็นก้อนที่ย่อยสลายยาก ทำให้ท้องเฟ้อหรือปวดท้อง
- **ส้ม** ส้มมีปริมาณน้ำตาลสูงและมีความเปรี้ยวทำให้น้ำย่อยในกระเพาะเพิ่มขึ้นจึงเกิดอาการไม่สบายกระเพาะ ระบบกระเพาะลำไส้ปั่นป่วน

### ➤ “สื่อยา” เกี่ยวกับการกิน

- **อย่ากินอาหารร้อนจัด** อาหารร้อนจัดทำให้เนื้อเยื่อในช่องปากเสียหาย เหงือกเปื่อยพุพอง และยังทำลายเนื้อเยื่อทางเดินอาหาร กระตุ้นเนื้อเยื่อที่เกิดใหม่ ทำให้เกิดแผลเป็น อักเสบ การกินอาหารร้อนจัดบ่อยๆ ยังอาจทำลายประสาทรับรสของลิ้นได้
- **อย่ากินอาหารเร็ว** การกินเร็วทำให้เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดอาจทำให้กระเพาะเป็นแผลหรืออักเสบได้ง่าย การเคี้ยวไม่ละเอียดยังทำให้อาหารทอดและอาหารที่แข็งเสียดสีหลอดอาหารจนเสียหายได้ จึงควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเพื่อให้น้ำลายได้คลุกเคล้ากับอาหาร ส่งผลดีต่อการย่อยและการดูดซึมอาหาร
- **อย่ากินอาหารมากเกินไป** การกินเนื้อสัตว์มากเกินไปส่งผลเสียต่อน้ำดี น้ำย่อยของตับอ่อน อาจทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับตับหรือตับอ่อนอักเสบ เป็นโรคหลอดเลือดในสมอง การกินอาหารมากเกินไปยังไม่ดีต่อระบบการย่อย ทำให้ปวดท้องหรือท้องเสีย หากอาการไม่ย่อยก็ทำให้เกิดอาการท้องเฟ้ออย่างรุนแรง เป็นอันตรายถึงชีวิต
- **อย่ากินขนมขบเคี้ยว** การกินขนมขบเคี้ยวทำให้อวัยวะได้รับโภชนาการที่ไม่สมดุล ระบบการย่อยอาหารในร่างกายทำงานไม่เป็นเวลากระเพาะลำไส้ไม่ได้พัก ทำให้ประสิทธิภาพการย่อยลดลง
- **อาหารจานโปรดล้วนมีแคลอรีสูง** เลือกกินอาหารที่มีแคลอรีต่ำ เช่น สลัดผักต่างๆ หรืออาจหันมากินอาหารลดความอ้วนแทนก็ได้ หากยังอยากกิน โน่นกินนี่ไม่หยุด ลองหากิจกรรมอื่นทำ เช่น โทศัพท์คุยกับเพื่อน หรืออ่านหนังสือเกี่ยวกับการลดความอ้วนก็น่าจะช่วยให้
- **กินอาหารอย่างรวดเร็ว** เคี้ยวอาหารช้าๆ ควบคุมให้ใช้เวลาในการกินอาหารแต่ละมื้อระหว่าง 20-30 นาที จำไว้ว่าโรคอ้วนกับคนกินเร็วเป็นของคู่กัน

- **กินไปดูทีวีไป ไม่รู้รสชาติของอาหาร** บางคนชอบกินข้าวหน้าที่วีตาจ้องอยู่ที่จอ ปากก็เคี้ยวอาหารหมับๆ อย่างนี้นอกจากจะไม่รู้รสชาติอาหารแล้ว ไม่ช้าไม่นานก็จะเป็นโรคกระเพาะ ถ้าใส่ได้อีกด้วย

นอกจากนี้ นิสัยไม่ดีเกี่ยวกับการกินยังรวมไปถึงเรื่องของการทำทางการกิน เช่น การยืนกิน นั่งยองๆ กิน หรือแม้แต่นอนกิน และประเภทของอาหารที่ชอบกิน เช่นบางคนกินแต่ของทอดๆ มันๆ นิสัยอย่างนี้หากปล่อยไว้นานๆ สุขภาพแย่แน่ๆ

### ข้อควรรู้

1. ร่างกายต้องได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างสมดุล แร่ธาตุและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายคนเรามีถึง 40 กว่าชนิด โดยสารอาหารหลัก 7 ชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน เส้นใยอาหาร และน้ำนั้น ร่างกายจะได้รับจากอาหาร โดยตรง อาหารแต่ละชนิดมีสารอาหารที่ต่างกัน หากเราได้รับสารอาหารในอัตราส่วนที่ใกล้เคียงกัน กับความต้องการของร่างกาย ก็หมายความว่าเราได้รับสารอาหารครบถ้วน แต่หากสารอาหารที่รับเข้าไปมีมากหรือน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย ก็จะเกิดการเสียสมดุล นักโภชนาการจึงกล่าวไว้ว่า หากเราได้รับสารอาหารมากหรือน้อยเกินไปย่อมจะทำให้เกิดโรค ดังนั้นพยายามกินอาหารให้หลากหลาย และกินในปริมาณที่พอเหมาะ อย่ามากหรือน้อยเกินไป

2. กินอาหารให้ครบทั้งสามมื้อ ร่างกายจะได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอหากเราแบ่งอาหารในแต่ละวันออกเป็นสามมื้อ และแต่ละมื้อควรห่างกันสัก 6 ชั่วโมง เพราะระบบย่อยอาหารในร่างกายจะทำงานดีเป็นพิเศษตามช่วงเวลา ดังกล่าว หากเรากินอาหารครบสามมื้อ แต่กินไม่เป็นเวลาจะทำให้กระเพาะไม่ได้พัก น้ำย่อยขาดความสมดุล ทำให้กินอาหารได้น้อยลง การกินอาหารวันละสามมื้อตรงเวลานับเป็นเรื่องที่มนุษย์ทดลองมานานแล้ว และพบว่าป็นรูปแบบการกินอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง

\*\*\*\*\*

### **บรรณานุกรม**

ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออากรณ์. (2551). **เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยนด้วยสุขภาพดี**. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1.

นามมีบีคส์พับลิเคชั่นส์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. 2549. **สุขภาพคนไทย**. กรุงเทพฯ.